Hôpitaux Robert Schuman
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu
www.acteurdemasante.lu

Laits proprement dits

De vache, de chèvre, de brebis etc. Ces différents laits se distinguent surtout par leurs goûts différents.

Laits aromatisés, Milkshakes et Co

Ce sont des boissons à base de lait de vache, auxquels on a rajouté des arômes et du sucre, avec une teneur en sucres autour de 12%.

Boissons « Laits » végétaux

Ce sont des boissons à base d'ingrédients végétaux comme le soja, le riz, l'avoine, les amandes, l'épeautre, la noix de coco ou d'autres.

Elles ne contiennent pas de caséine, ni de lactose. Ces « laits » végétaux sont par nature pauvres en calcium et doivent donc être enrichis.

Notre conseil :

Après cette présentation de différentes boissons, nous pouvons dire que la seule boisson indispensable est l'eau. Toute autre boisson contient soit des protéines, du sucre ou des graisses, donc des nutriments qui ne sont pas nécessaires à l'hydratation.

Pensez à boire 1.5l d'eau par jour.

Imprimé au Luxembourg
W.01.2022 - Ed. 03.2025
Ref Numéro Orbis : 1024477
Description : «L'eau sous toutes ses formes (FR)»

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

ACCRÉDITÉ OR ACCREDITATION CANADA

DIÉTÉTIQUE

L'EAU SOUS TOUTES SES FORMES

Chaque jour l'eau corporelle doit être en partie renouvelée, puisque nous en éliminons 2,5 à 3 litres simplement par la respiration, la sueur et les urines. Le besoin quotidien en liquide est d'environ 2,5 litres. L'alimentation fournit à peu près 1 litre par jour donc le reste est à prendre sous forme de boissons. Avec l'âge la sensation de soif diminue souvent, alors que le besoin en eau reste le même.

L'eau de source est d'origine souterraine déterminée, provenant d'une nappe ou d'un gisement souterrain.

L'eau minérale est issue de nappes souterraines profondes dotées de propriétés favorables à la santé (ce que ne peut revendiquer une eau de source).

Les eaux minérales naturelles plates, très faiblement minéralisées avec un résidu à sec inférieur à 50mg/l (SPA) ou faiblement minéralisée avec un résidu sec compris entre 50mg/l et 500mg/l (Volvic, Valvert) peuvent être consommées quotidiennement par tous. Elles sont recommandées pour les nourrissons. Les eaux minérales moyennement minéralisée entre 500mg/l et 1.500mg/l (Vittel, Wattwiller...) ou riches en sels minéraux à 1.500mg/l (Contrex, Hépar) sont consommées en cures pour pallier à une carence en minéraux.

Une eau est dite « riche en sodium » si elle contient plus de 200mg de sodium par litre, p.ex : Rosport, Vichy, Apollinaris, Badoit, Gerolsteiner.

On peut compléter l'eau par :

Du café qui peut être très variable selon son origine ou le type de graine; arabica ou robusta et le mode de préparation; filtre, expresso ...

Du thé noir, vert ou blanc qui contiennent de la théobromine / caféine.

Des infusions menthe, camomille, verveine, fenouil ... qui ont des propriétés diverses par exemple : calmantes, favorisant la digestion etc.

Limonades & Co

Les boissons sucrées sont des boissons composées d'eau, de sucre, d'arômes auxquels s'ajoutent parfois du gaz carbonique, des colorants ou encore des extraits de plantes.

Ce sont des boissons contenant de l'eau, du sucre et des arômes (de fruits, de plantes comme le thé). La quantité de sucre varie entre 70 et 120 grammes par litre de soda. Il est de plus en plus remplacé par des édulcorants de synthèse.

Les jus de fruits

Jus de fruits : pur jus, concentré ou nectar, quelles différences ?

Les jus de fruits 100% pur jus : Le fruit contenu dans le 100% jus de fruits frais ne subit quasiment pas de transformations.

Les jus de fruits transformés : Ceux-ci sont moins intéressants sur les plans gustatif et nutritionnel.

1. Le jus à base de concentré

Après une première concentration le jus est reconstitué par adjonction de la même quantité d'eau qui avait été préalablement enlevée, et bien souvent de sucre pour rectifier la saveur.

2. Le nectar de fruit

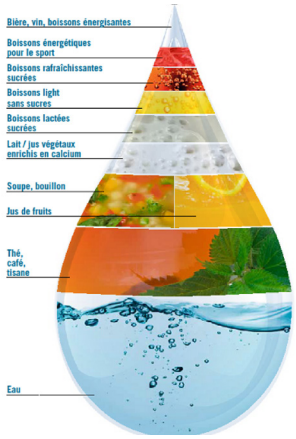
Les fruits sont réduits en purée à laquelle de l'eau et du sucre sont aoutés! Les fruits ne comptent plus que pour 25 à 50% du produit fini.

3. Les boissons goût fruit ou aux fruits

Il s'agit d'un mélange d'eau, de sucre, d'aromes et de colorants.

Boissons lactées et végétales

Laits et boissons lactées

Ils apportent des protéines, lipides et des glucides, souvent dans des proportions très variables, en fonction de laits écrémés, demi-écrémés, avec ou sans rajout de sucres.

Au niveau nutritionnel, on parle alors plutôt d'un aliment.